



В нашей семье едят  
овощи и фрукты!

# Все о картофеле



**Russet** - запекайте или сделайте пюре

**White** - приготовьте любым способом.



**Yellow** - приготовьте любым способом.



В картофеле содержится  
витамины С и калий.

Готовьте  
разные виды  
картофеля в  
соответствии  
с этими  
советами.



**New, Petite**  
(молодой картофель) -  
сварите, приготовьте на пару или запекайте.



**Purple** - сварите или приготовьте на пару. Используйте в салатах, супах или рагу.



**Red** - сварите или приготовьте на пару. Используйте в салатах, супах или рагу.



**Fingerling** - запекайте или приготовьте на пару.

## Правильное хранение меньше отходов

- Картофель лучше всего хранится в темном, прохладном и хорошо проветриваемом месте.
- Храните в шкафу или ящике, чтобы кожура не стала горькой и не позеленела. Не храните картофель под раковиной или рядом с нагревающимися приборами.
- Храните в прохладном месте, но не в холодильнике. Температура ниже 45° F может изменить вкус и текстуру.

- Храните в бумажном или пластиковом пакете с отверстиями для воздуха.
- Промойте картофель под проточной водой непосредственно перед приготовлением.
- Если картофель зеленеет или прорастает, но остается твердым, его можно есть. Обрежьте эти части перед приготовлением.
- Положите нарезанный сырой картофель в миску с холодной водой, сбрызнув уксусом или лимонным соком, чтобы он не потемнел.



## Экономные покупки

- Выбирайте чистый, гладкий, твердый картофель без порезов, синяков, ростков и зеленой кожуры.
- Картофель доступен круглый год. Для наилучшего качества покупайте то количество, которое вы можете использовать в течение нескольких недель.
- Картофель также доступен замороженным, консервированным и сушеным виде.





# Готовим картофель

## Запеченный картофель

### Ингредиенты:

- 1 фунт картофеля, нарезанного кубиками
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1/2 чайной ложки соли
- 1/2 чайной ложки чесночного порошка или 2 измельченных зубчика чеснока

### Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 400 °F.
2. В большой миске смешайте картофель, масло, соль и чесночный порошок.
3. Выложите картофель на противень.
4. Запекайте до мягкости, около 20 минут. За время приготовления пару раз перемешайте.
5. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

**4 порции**

**Время подготовки:** 10 минут

**Время приготовления:** 20 минут

## Картофельное пюре

1. В средней кастрюле залейте холодной водой 1,5 фунта картофеля, очищенного (при желании) и нарезанного кубиками (около 6 мерных чашек).
2. Доведите до кипения и варите, пока картофель не станет мягким, около 15 минут.
3. Слейте воду и разомните картофель, затем смешайте с 1/2 мерной чашки бульона с низким содержанием соли или молока, 2 столовыми ложками обезжиренного йогурта без добавок или сметаны, 1/2 чайной ложки чесночного порошка, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки перца и 1 столовой ложкой маргарина или сливочного масла по желанию.
4. Подавайте горячим. Получается около 4 мерных чашек.



## Картофельный суп с сыром

### Ингредиенты:

- 1 мерная чашка нарезанного лука
- 1/4 мерной чашки нарезанного сельдерея
- 1 столовая ложка растительного масла
- 2 мерных чашки нарезанного кубиками картофеля
- 3 мерных чашки куриного бульона с низким содержанием натрия
- 1/4 чайной ложки перца
- 3 столовых ложки кукурузного крахмала
- 1 1/2 мерной чашки нежирного молока, разделенного
- 3/4 мерной чашки (3 унции) тертого сыра чеддер
- 1 столовая ложка кусочков бекона или 1 ломтик бекона, приготовленный и раскрошенный

### Приготовление:

1. В глубокой сковороде на среднем огне обжарьте лук и сельдерей в масле, пока кусочки лука не станут прозрачными, от 3 до 5 минут.
2. Добавьте картофель, бульон и перец. Доведите до кипения. Уменьшите огонь; накройте крышкой и варите от 15 до 25 минут или пока картофель не станет мягким.
3. В небольшой миске смешайте кукурузный крахмал и 1/4 мерной чашки молока до получения однородной массы. Добавьте оставшееся молоко. Добавьте к картофелю.
4. Готовьте, помешивая, пока смесь не загустеет и не прогреется, около 5 минут. Не доводите до кипения.
5. Снимите с огня. Вмешайте сыр, сверху положите кусочки бекона. Подавайте теплым.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

**6 порций**

**Время подготовки:** 10 минут

**Время приготовления:** около 40 минут



**Дети могут помочь!**

- Когда дети помогают готовить здоровые блюда, они с большей вероятностью их попробуют. Покажите детям, как:
  - Промывать картофель под проточной водой.
  - Самостоятельно выбрать топпинг для картофеля.